

# **REGULAMIN**

W dniu 04 czerwca odbędzie się kolejne sportowe wydarzenie **I-szy Nowodworski O BIEG KRWI** w ramach [Polska Biega](#) w [Parku Miejskim im. Józefa Wybickiego](#) w Nowym Dworze Mazowieckim.

## **I. CELE BIEGU**

1. Rozpowszechnianie honorowego krwiodawstwa w powiecie nowodworskim, poprzez popularyzację biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej oraz zdrowego trybu życia.
2. Promocja walorów turystycznych Nowego Dworu Mazowieckiego i okolic.
3. Integracja środowiska biegaczy na płaszczyźnie sportowej rywalizacji.

## **II. ORGANIZATOR:**

Organizatorami są:

Miasto [Nowy Dwór Mazowiecki](#)

[Nowodworski Ośrodek Sportu i Rekreacji](#)

[OSP Nowy Dwór Mazowiecki](#)

[Legion Klub HDK](#)

## **III. WARUNKI UCZESTNICTWA**

1. W biegu głównym prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 04-06-2016r. ukończyli 18 lat oraz przedstawiają aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność.
2. W pozostałych biegach uczestnicy są klasyfikowani według wieku do danych odległości.
3. Każdy uczestnik zawodów otrzyma numer startowy i koszulkę.
4. Organizatorzy biegu nie pobierają opłat startowych.
5. Obowiązuje limit uczestników – 1000 osób łącznie we wszystkich biegach. Decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Istnieje możliwość wzięcia udziału przez uczestnika w obu biegach tj. 2000 i 5000 m lecz nie gwarantuje się odpowiedniego czasu na odpoczynek między nimi. Zależne to będzie od przebiegu innych biegów i elementów wydarzenia.

Biegi rozpoczną się o godzinie 12.00 zaczynając od najmłodszych kończąc na biegu otwartym ... pierwszy raz 5000 m.

Zaplanowane biegi:

- Bieg przedszkolaków / 350 m /
- Bieg uczniów klas I-III s.p. / 350 m /
- Bieg uczniów klas IV-VI s.p. / 1000 m /
- Bieg gimnazjalistów / 2000 m /

- Bieg otwarty i niepełnosprawnych / 2000 m /
- Bieg główny / 5000 m /

#### **IV. REJESTRACJA**

Aby zarejestrować się na biegi i otrzymać pakiet startowy są następujące możliwości:

1. Rejestracja elektroniczna poprzez link  
[https://docs.google.com/forms/d/1b3D289T4mgv0hKY\\_KZO9X7dyiXMt2u3s\\_ZydMpBo\\_gH0/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1b3D289T4mgv0hKY_KZO9X7dyiXMt2u3s_ZydMpBo_gH0/viewform?c=0&w=1)
2. W Urzędzie Miejskim w dniach 31.05 – 03.06 w pokoju nr 125 w godzinach 8.00-16.00
3. W dniu biegów od godziny 10.30 ze stanowiska Biura Biegów

\* Liczba rejestrowanych jest ograniczona.

\*\* Potwierdzenie rejestracji elektronicznej nastąpi 30.05.2016r. drogą mailową.

#### **V. KLASYFIKACJA**

1. Biegi zostaną rozegrane w kategoriach kobiet i mężczyzn na poszczególnych dystansach i kategoriach wiekowych, natomiast bieg otwarty i bieg główny bez limitu wiekowego.

#### **VI. TRASA BIEGU**

Trasa biegu 350 m będzie przebiegać ulicami asfaltowymi miasta: Start na ulicy Sukienej następnie w prawo w ulicę Wybickiego w prawo w ulicę Lotników w prawo w ulicę Kościuszki w prawo w ulicę Sukienną do mety. Bieg na dystansie 1000 m: Start na ulicy Sukienej następnie w prawo w ulicę Lotników w prawo w ulicę Kościuszki w prawo w ulicę Sukienną do mety (pętla).

Bieg na 2000 m to dwie pętle 1000 metrowe na trasie j/w.

Bieg główny na 5000 m: Start ulica Sukienna w prawo w ulicę Lotników w prawo w ulicę Kościuszki prosto na koronę wału przeciwpowodziowego rzeki Narew (1000 m) nawrót o 180 stopni i powrót podwalem (1000 m) do ulicy Sukienej, skręt w lewo w ulicę Sukienną i dwie pętle 1000 metrowe zakończone na mecie ulicy Sukienej. Organizator zapewnia pilota prowadzącego biegaczy.

## **VII. NAGRODY**

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowe medale.
2. W klasyfikacji generalnej na poszczególnych dystansach zwycięzcy otrzymają puchar, za II i III miejsca statuetki oraz pamiątkowe upominki.

## **VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. W sprawach spornych i nie ujętych regulaminem decydują organizatorzy.
2. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo ewentualnych zmian regulaminu.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników i za rzeczy zaginione.
4. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
5. Zabezpieczenie medyczne zapewnia organizator.
6. Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
7. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Osoby z zasłoniętym numerem startowym w części lub w całości nie będą klasyfikowane.
8. Pomiar czasu ręczny.
9. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora